パンの作りかた

基本のパン

目安時間

1次発酵	2次発酵	焼き上げ
40分	30分	45分

● パン作りは、こねから焼き上げまでの全工程で、2時間30分～3時間程度かかります。

材料　1個(食パン1/2斤分)	mL=cc
強力粉	150g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1(3g)
牛乳(室温のもの)	100mL
バター	15g

1 ボールに強力粉、砂糖、塩、ドライイーストを合わせてふるい入れる。
牛乳を入れて軽く混ぜた後、柔らかくしたバターを混ぜこむ。生地が固いときは、牛乳小さじ1程度を足す。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

3 きれいに丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にして内釜に入れ、ふたを閉める。

<ポイント>
生地を少し上から押して平たくすると発酵しやすくなります。

4 [メニュー]を押し、「**パン　発酵1　40分**」に合わせ、[**炊飯/スタート**]を押す。
(1次発酵)

<ポイント>
1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を延長してください。

5 生地を上から軽く押さえてガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

6 生地をスケッパーか包丁で6等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

7 生地を上から軽く押さえてガスを抜き、きれいに丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にして、写真のように内釜に並べ、ふたを閉める。

8 [メニュー]を押し、「**パン　発酵2　30分**」に合わせ、[**炊飯/スタート**]を押す。
(2次発酵)

<ポイント>
2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を延長してください。

9 上面に強力粉少々(分量外)を茶こしで振り、ふたを閉める。
[メニュー]を押し､「**パン　焼き上げ　45分**」に合わせ、[**炊飯/スタート**]を押す。
(焼き上げ)

10 焼き上げが終了したら、なべつかみなどを使い、**やけどに気を付けて**パンを取り出す。

<ポイント>
上面にも焼色をつけたい時は、パンを裏返し、延長で15分程焼いてもよいでしょう。
パンを裏返す時はなべつかみなどを使い、**やけどに気を付けて**ください。

加熱時間を延長する場合

- 加熱終了後、3分以内(「**延長**」表示中)に[分]を押して時間を合わせ、[**炊飯/スタート**]を押します。[分]を押し続けると5分単位で早送りします。(最大20分まで)
- 「**延長**」が消えた後は、各メニュー(1次発酵・2次発酵・焼き上げ)で[分]を押して時間を合わせ、[**炊飯/スタート**]を押します。

加熱時間を変更する場合

- 加熱スタート前に[分]を押します。
[分]を押し続けると5分単位で早送りします。(最大60分まで)

米粉入りパン

材料 1個(食パン 1/2斤分)	mL=cc
強力粉	120g
米粉(製菓・料理用)	30g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1(3g)
牛乳(室温のもの)	100mL
バター	15g

1 材料表の材料で、基本のパンの **1**～**3**と同じようにする。

2 [メニュー]を押し、「**パン　発酵1　40分**」を選び、[分]で30分に変更し、[**炊飯/スタート**]を押す。(1次発酵)

3 生地を上から軽く押さえてガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

4 生地をスケッパーか包丁で6等分して小さく丸め、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にして、基本のパンの **7** のように内釜に並べ、ふたを閉める。
※米粉入りパンは、このレシピではベンチタイムはおこないません。

5 基本のパンの **8**～**10** と同じようにする。

<米粉入りパンのポイント>

- パンは小麦粉に含まれるグルテンが、イーストが発酵したガスを包みこむことでふくらみます。米粉にはそのグルテンがないので、米粉入りパンは小麦100%パンに比べてふくらみにくくなります。
- 米粉には「製菓・料理用米粉」と「製パン用米粉」があり、今回は比較的手に入りやすい「製菓・調理用米粉」を使用しています。「製パン用米粉」でもできますが、仕上がりが少し異なります。
- 米粉メーカーや保存状態などにより、仕上がりが異なることがあります。